

MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
Carrot cream soup	Macaroni with tuna and tomato sauce 	White bean stew 	Rice with lean 	Homemade chicken noodle soup 
Homemade pork meatballs in vegetable sauce con arroz pilaf 	Roast chicken ham in its natural juice with mushrooms 	Baked salmon con mix de verduras 	Tortilla francesa Salad 	Roasted loin with potato puree 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 513 kcal . Lipids: 28,1 g . Saturated Fatty Acids: 7,6 g . Carbohydrates: 34,8 g . Sugar: 15,8 g . Protein: 26,1 g . Salt: 1,7 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>				
MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
Sned lentils 	Pumpkin cream	Castilian-style white bean stew 	Stewed potatoes with meat 	Homemade poultry soup with vegetables 
Breaded breast chicken 	Potato omelet Salad 	Hamburguesa en salsa with baked courgette 	Basque-style hake 	Marinated pork loin with salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	Instant custard cup 
<small>Energy: 580 kcal . Lipids: 37,6 g . Saturated Fatty Acids: 6,8 g . Carbohydrates: 30,7 g . Sugar: 13,9 g . Protein: 26,2 g . Salt: 2,0 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>				
MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
Crema de verduras 	Potatoes stewed with vegetables 	Sned lentils 	Noodle casserole 	Tri-colour fusilli with tomato 
Homemade meatballs with mushroom sauce 	French omelet with yellow carrots 	Salmon with onion Salad 	Breaded breast chicken with sautéed zucchini 	Lean pork with tomato con mix de verduras 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 682 kcal . Lipids: 39,0 g . Saturated Fatty Acids: 7,7 g . Carbohydrates: 46,0 g . Sugar: 17,0 g . Protein: 33,5 g . Salt: 2,2 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>				
MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
Sned lentils 	Creamy rice with vegetables 	Vegetable cream soup 		Minced meat soup 
Tortilla francesa with yellow carrots 	Battered and fried codfish Salad 	Lean pork to the gardener with French fries 	Hake in green sauce with peas 	Marinated pork loin with mushrooms 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 395 kcal . Lipids: 20,4 g . Saturated Fatty Acids: 4,6 g . Carbohydrates: 33,5 g . Sugar: 14,0 g . Protein: 17,0 g . Salt: 0,8 g . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>				
MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6
<small>Energy: . Lipids: . Saturated Fatty Acids: . Carbohydrates: . Sugar: . Protein: . Salt: . - . Nutritional evaluation for an adult with a recommended caloric intake of 2,000 Kcal/day. R EU 1169/2011</small>				
Water and bread are included in all menus.				

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
				
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Salmón al horno con mix de verduras	Tortilla francesa con ensalada	Lomo asado con pure de patatas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 513 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Alubias blancas a la castellana	Patatas guisadas con carne de cerdo	Sopa casera de pollo con picadillo
				
Pechuga de pollo empanada con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno	Pavo salteado con ajetes	Lomo adobado a la plancha con ensalada
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Natillas instantáneas
				
<small>Energía: 568 kcal . Lípidos: 35,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Patatas guisadas con verduras	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Espirales de colores con tomate
				
Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Salmón encebollado con ensalada	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado	Magro con tomate con mix de verduras
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 625 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 42,1 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas	Arroz de verduras con pollo	Crema de verduras	Patatas guisar con chorizo	Sopa de picadillo con fideos
				
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Bacaladito a la andaluza con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Contramuslo de pollo a la plancha con guisantes salteados	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				
<small>Energía: 384 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 31,9 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 15,8 g . Sal: 0,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 513 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas al vapor	Crema de calabaza 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 
Energía: 580 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Acelgas al estilo casero	Cazuela de fideos 	Espirales de colores con tomate 
Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Salmón encebollado con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado 	Magro con tomate con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 712 kcal . Lípidos: 41,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,0 g . Hidratos de carbono: 46,9 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas guisadas con verduras 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
Energía: 445 kcal . Lípidos: 21,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 1,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

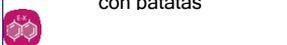
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
Magro con tomate con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 519 kcal . Lípidos: 29,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 35,8 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Alubias blancas con verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con calabacín al horno	Merluza a la vasca (*) 	Lomo asado con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 617 kcal . Lípidos: 42,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 29,8 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 26,9 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Espirales con tomate y atun 
Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón salteado 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Salmón encebollado con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado 	Magro con tomate con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 753 kcal . Lípidos: 46,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 42,7 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 36,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 452 kcal . Lípidos: 21,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . Hidratos de carbono: 42,8 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 17,6 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave
Magro con tomate con arroz pilaf	Jamón de pollo asado con champiñón	Salmón al horno con mix de verduras	Pavo salteado con ajetes con ensalada	Lomo asado con pure de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 535 kcal . Lípidos: 29,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 32,0 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 31,9 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Alubias blancas a la castellana con chorizo	Patatas guisadas con carne de cerdo	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo a la plancha con patatas	Limanda al horno con cebolla con ensalada	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno	Merluza a la plancha	Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt
Energía: 346 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,4 g . Hidratos de carbono: 22,3 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 24,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Patatas guisadas con verduras	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate (*)	Pasta con verduras
Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón salteado	Pechuga de pavo a la plancha con zanahorias al ajillo	Salmón encebollado con ensalada	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado	Magro con tomate con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 556 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteínas: 31,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas	Arroz de verduras con pollo	Crema de verduras	Patatas guisar con chorizo	Sopa de verduras
Contramuslo de pollo a la plancha con zanahorias al ajillo	Bacaladito a la andaluza con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes salteados	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energía: 411 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 28,7 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 18,7 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria 	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 513 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno 	Merluza a la vasca 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 
<small>Energía: 580 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Espirales de colores con tomate 
Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Salmón encebollado con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado 	Magro con tomate con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 682 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 33,5 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 395 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 33,5 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Acelgas al estilo casero	Macarrones con atún 	Coliflor esparragada 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave con fideos 
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con lechuga 	Lomo asado con pure de patatas 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 
<small>Energía: 469 kcal . Lípidos: 27,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 29,6 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 23,6 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas al vapor	Berenjena a la plancha	Acelgas al estilo casero	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con lechuga 	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla 	Merluza a la vasca 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 	Yogurt desnatado natural 
<small>Energía: 549 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 26,6 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 23,3 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Acelgas al estilo casero	Cazuela de fideos 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva y atun 
Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Tortilla francesa	Salmón encebollado con lechuga 	Pechuga de pollo empanada 	Merluza al vapor con mix de verduras 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 
<small>Energía: 647 kcal . Lípidos: 35,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 45,7 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas guisadas con verduras 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 
Tortilla francesa 	Bacaladito a la andaluza con lechuga 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas	Merluza en salsa verde 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogur desnatado natural 
<small>Energía: 546 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 47,8 g . Azúcares: 16,9 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con champiñones 	Sopa casera de ave con fideos 
Limanda al horno con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 484 kcal . Lípidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 43,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	Alubias blancas con verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo empanada con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con calabacín al horno	Merluza a la vasca 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Natillas instantáneas 
<small>Energía: 596 kcal . Lípidos: 36,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 32,6 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 1,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Espirales de colores con tomate 
Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Salmón encebollado con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado 	Merluza al vapor con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 690 kcal . Lípidos: 37,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 16,7 g . Proteínas: 39,9 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Sopa de verduras
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito a la andaluza con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes salteados 	Contramuslo de pollo a la plancha con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 420 kcal . Lípidos: 19,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,2 g . Hidratos de carbono: 35,9 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 23,4 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún (*) 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Arroz con magro 	Sopa casera de ave 
Magro con tomate con arroz pilaf 	Jamoncito de pollo asado con champiñón 	Salmón al horno con mix de verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo asado con pure de patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 466 kcal . Lípidos: 25,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 32,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 23,3 g . Sal: 1,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas al vapor	Crema de calabaza	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de pollo con picadillo 
Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con calabacín al horno	Merluza a la vasca (*) 	Lomo adobado a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 501 kcal . Lípidos: 26,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . Hidratos de carbono: 28,3 g . Azúcares: 13,6 g . Proteínas: 33,1 g . Sal: 1,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Acelgas al estilo casero	Macarrones con tomate (*)	Espirales de colores con tomate 
Cinta de lomo de cerdo asada con champiñón salteado 	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Salmón encebollado con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado	Magro con tomate con mix de verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 595 kcal . Lípidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 29,5 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas guisadas con verduras 	Arroz de verduras con pollo 	Crema de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Sopa de verduras
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo 	Bacaladito al horno con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas 	Merluza a la plancha con guisantes salteados 	Lomo adobado al horno con champiñón salteado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 404 kcal . Lípidos: 20,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 34,0 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 17,1 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria	Macarrones con atún	Alubias blancas estofadas con verduras	Arroz con magro	Sopa casera de ave con fideos
Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con arroz pilaf	Jamoncito de pollo asado con champiñón	Salmón al horno con mix de verduras	Tortilla francesa con ensalada	Lomo asado con pure de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 513 kcal . Lípidos: 28,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 34,8 g . Azúcares: 15,8 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Alubias blancas a la castellana	Patatas guisadas con carne de cerdo	Sopa casera de pollo con picadillo
Pechuga de pollo empanada con patatas	Tortilla de patata con ensalada	Hamburguesa mixta en salsa de cebolla con calabacín al horno	Merluza a la vasca	Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Natillas instantáneas

Energía: 580 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 30,7 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 26,2 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Patatas guisadas con verduras	Lentejas estofadas	Cazuela de fideos	Espirales de colores con tomate
Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Salmón encebollado con ensalada	Pechuga de pollo empanada con calabacín salteado	Magro con tomate con mix de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 682 kcal . Lípidos: 39,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 46,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 33,5 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas estofadas	Arroz de verduras con pollo	Crema de verduras	Patatas guisar con chorizo	Sopa de picadillo con fideos
Tortilla francesa con zanahorias al ajillo	Bacaladito a la andaluza con ensalada	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con patatas	Merluza en salsa verde con guisantes salteados	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 395 kcal . Lípidos: 20,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 33,5 g . Azúcares: 14,0 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.